




**JULY**

**2018**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Care Manager</b> 2 10 a.m. - 1 p.m. <b>Senior Aerobics</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Nutrition Workshop</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Reading Time</b> 3 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Funky Fitness</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Gold</b> 5 - 5:45 p.m. <b>Bullying Awareness Youth Workshop</b> 5 - 6:30 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	 <b>Happy 4th of July</b>	<b>Anger Management</b> 5 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>Love Your Heart</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m. <b>Zumba Gold</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga for Adults</b> 5 - 6 <b>Zumba for Adults</b> 6 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 6 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mommy and Me</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Breakthrough Parenting</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Body Sculpt</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Zumba for Adults</b> 7 9 - 10 a.m. <b>Pilates for Families (Ages 7 years and up)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Care Manager</b> 9 10 a.m. - 1 p.m. <b>Senior Aerobics</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>CPR and First Aid</b> 10:30 a.m. - 1:30 p.m. <b>How Trauma affects Our Health &amp; Daily Living</b> 11:30 - 12:30 <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 <b>Healthy Cooking for Kids</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Member Orientation</b> 10 10 a.m. - 5:30 p.m. <b>Oral Health</b> 10 - 11 a.m. <b>Reading Time</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Funky Fitness</b> 4 - 4:45 <b>Zumba Gold</b> 5 - 5:45 <b>Healthy Cooking</b> 5:30 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>Registered Dietitian</b> 11 10 - 5 <b>Self - Care</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga Therapy</b> 11 a.m. - 12:30 p.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 <b>Healthy Eating</b> 4 - 5 <b>Dancehall Funk</b> 5 - 6 <b>Diabetes 22</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Anger Management</b> 12 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Zumba Gold</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga for Adults</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba for Adults</b> 6 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>DPSS Worker</b> 13 9 a.m. - 4 p.m. <b>Yoga Therapy</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mommy and Me</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Breakthrough Parenting</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Body Sculpt</b> 4 - 4:45 <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Zumba for Adults</b> 14 9 - 10 a.m. <b>Pilates for Families (Ages 7 years and up)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Care Manager</b> 16 10 a.m. - 1 p.m. <b>Senior Aerobics</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Reading Time</b> 17 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Diabetes Prevention 1</b> 11 - 1:30 p.m. <b>Funky Fitness</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Gold</b> 5 - 5:45 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 5:30 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>Registered Dietitian</b> 18 10 - 5 <b>Yoga Therapy</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 <b>Dancehall Funk</b> 5 - 6 p.m. <b>Diabetes 11</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Anger Management</b> 19 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>PASC</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba Gold</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga for Adults</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba for Adults</b> 6 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 20 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mommy and Me</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Breakthrough Parenting</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Body Sculpt</b> 4 - 4:45 <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Back - to - School Health Fair</b> 21  <b>10 a.m. - 1 p.m.</b>  <b>Free Backpacks and Health Services!</b>
<b>Care Manager</b> 23 10 a.m. - 1 p.m. <b>Senior Aerobics</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Learn About Addictions and Substance Use Disorder</b> 11:30 - 12:30 <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Member Orientation</b> 24 10 a.m. - 5:30 p.m. <b>Reading Time</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Diabetes Prevention 2</b> 11 a.m. - 1:30 p.m. <b>Funky Fitness</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Gold</b> 5 - 5:45 <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>Registered Dietitian</b> 25 10 a.m. - 5 p.m. <b>How to Deal With Difficult Emotions Part 1</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga Therapy</b> 11 a.m. - 12:30 p.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 <b>Healthy Eating</b> 4 - 5 <b>Diabetes 12</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Anger Management</b> 26 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>Zumba Gold</b> 4 - 5 <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba for Adults</b> 5 - 6 p.m. and 6 - 7 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.	<b>DPSS Worker</b> 27 9 a.m. - 4 p.m. <b>Yoga Therapy</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mommy and Me</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Breakthrough Parenting</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Body Sculpt</b> 4 - 4:45 <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>CPR and First Aid</b> 28 9 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga for Adults</b> 9 - 10 a.m. <b>Pilates for Families (Ages 7 years and up)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Care Manager</b> 30 10 a.m. - 1 p.m. <b>Senior Aerobics</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Get Fit Kids</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Reading Time</b> 31 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Diabetes Prevention 3</b> 11 - 1:30 p.m. <b>Funky Fitness</b> 4 - 4:45 <b>Zumba Gold</b> 5 - 5:45 <b>Bullying Awareness Youth Workshop</b> 5 - 6:30 p.m. <b>Boot Camp</b> 6 - 7 p.m.			<p><b>Are you an L.A. Care Member?</b></p> <p><b>Come to an Orientation!</b></p> <p><b>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</b></p> <p><small>* L.A. Care members will get a gift card only once for attending a Member Orientation class. One gift card per family.</small></p>	

**Free Education and Exercise Classes** Class space is limited (first come, first serve).

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided while you attend a class (4 years & up)**

**Corner of Century and Crenshaw**  
3111 W. Century Blvd, Ste 100  
Inglewood, CA 90303



**Center Hours:**

Monday - Thursday: 10 a.m.- 7 p.m.  
Friday: 9 a.m.- 6 p.m.  
Saturday: 9 a.m.- 12p.m.

(The 4th Saturday of the month the center will be open from 8:30 a.m. to 2:30 p.m.)




**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®



**JULIO**

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Administrator de Cuidado</b> 2 10 a.m - 1 p.m. <b>Aeróbicos Para Personas Mayores</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Taller de Nutrición</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	<b>Hora de Lectura Para Niños y Padres</b> 3 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Ejercicio Divertido Funky</b> 4 - 4:45 <b>Zumba Oro</b> 5 - 5:45 <b>Taller Juvenil Contra la Intimidación</b> 5 - 6:30 <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	 <b>Nutrióloga</b> 4 10 a.m. - 5 p.m. <b>Cuidese a Usted Mismo</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11a.m - 12:30p.m <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 <b>Alimentación Saludable</b> 4 - 5 p.m. <b>Baile Dancehall Funk</b> 5 - 6 p.m. <b>Diabetes 22</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Control de la Ira</b> 5 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>Ama a tu Corazón</b> 11:30 - 1:30 <b>Zumba Oro</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga Para Adultos</b> 5-6 <b>Zumba Para Adultos</b> 6 - 7 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Yoga</b> 6 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mamá y Yo</b> 10 - 11:30 <b>Escuela Para Padres</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Tonificar el Cuerpo</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Zumba Para Adultos</b> 7 9 - 10 a.m. <b>Pilates Para la Familia (7 años en adelante)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Administrator de Cuidado</b> 9 10 a.m - 1 p.m. <b>Aeróbicos Para Personas Mayores</b> 10:15 - 11:15 <b>RCP y Primeros Auxilios</b> 10:30 - 1:30 <b>Cómo Afecta el Trauma a Nuestra Salud y en Nuestra Vida Diaria</b> 11:30 - 12: 30 p.m <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 <b>Cocina Saludable para Niños</b> 5 - 6 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	<b>Orientación Para Miembros</b> 10 10 a.m.- 5:30 p.m. <b>La Salud de su Boca</b> 10:00 - 11:00 a.m. <b>Hora de Lectura para Niños y Padres</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Ejercicio Divertido Funky</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Oro</b> 5 - 5:45 p.m. <b>Cocina Saludable</b> 5:30 - 7 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Nutrióloga</b> 11 10 a.m. - 5 p.m. <b>Cuidese a Usted Mismo</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11a.m - 12:30p.m <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 <b>Alimentación Saludable</b> 4 - 5 p.m. <b>Baile Dancehall Funk</b> 5 - 6 p.m. <b>Diabetes 22</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Control de la Ira</b> 12 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Zumba Oro</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga Para Adultos</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba Para Adultos</b> 6 - 7 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Ayuda con su Solicitud de Medi-Cal</b> 13 9 - 4 p.m. <b>Yoga</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mamá y Yo</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Escuela Para Padres</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Tonificar el Cuerpo</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Zumba Para Adultos</b> 14 9 - 10 a.m. <b>Pilates Para la Familia (7 años en adelante)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Administrator de Cuidado</b> 16 10 a.m - 1 p.m. <b>Aeróbicos Para Personas Mayores</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	<b>Hora de Lectura para Niños y Padres</b> 17 10:30 - 12 <b>Prevención de Diabetes</b> 1 2 - 4:30 <b>Ejercicio Funky</b> 4 - 4:45 <b>Zumba Oro</b> 5 - 5:45 <b>Cocina Saludable</b> 5:30 - 7 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Nutrióloga</b> 18 10 - 5 <b>Yoga</b> 10:30 - 12 p.m. <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 <b>Baile Dancehall Funk</b> 5 - 6 p.m. <b>Diabetes 11</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Control de la Ira</b> 19 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>PASC</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba Oro</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Yoga Para Adultos</b> 5-6 <b>Zumba Para Adultos</b> 6-7 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Yoga</b> 20 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mamá y Yo</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Escuela Para Padres</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Tonificar el Cuerpo</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Feria de Salud de Regreso a la Escuela!</b> 21  <b>10 a.m. - 1 p.m.</b> <b>Mochilas y Servicios de Salud Gratuitos!</b>
<b>Administrator de Cuidado</b> 23 10 a.m - 1 p.m. <b>Aeróbicos Para Personas Mayores</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Adicciones y Transtornos por el Uso de Drogas</b> 11:30 - 12: 30 <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	<b>Orientación Para Miembros</b> 24 10 a.m.- 5:30 p.m. <b>Hora de Lectura</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Prevención de Diabetes</b> 2 2 - 4:30 <b>Ejercicio Funky</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Oro</b> 5 - 5:45 <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Nutrióloga</b> 25 10 a.m. - 5 p.m. <b>Cómo Manejar Emociones Difíciles</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Ejercicios Divertidos para Niños</b> 4 - 4:45 <b>Alimentación Saludable</b> 4 - 5 p.m. <b>Diabetes 12</b> 6 - 7 p.m. <b>Pilates</b> 6 - 7 p.m.	<b>Control de la Ira</b> 26 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:15 - 11:15 <b>Zumba Oro</b> 4 - 5 p.m. <b>Hip Hop</b> 5 - 6 p.m. <b>Zumba Para Adultos</b> 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.	<b>Ayuda con su Solicitud de Medi-Cal</b> 27 9 a.m. - 4 p.m. <b>Yoga</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Mamá y Yo</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Escuela Para Padres</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Tonificar el Cuerpo</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>RCP y Primeros Auxilios</b> 28 9 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga Para Adultos</b> 9 - 10 a.m. <b>Pilates Para la Familia (7 años en adelante)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cardio Kickboxing</b> 11 - 12 p.m.
<b>Administrator de Cuidado</b> 30 10 a.m - 1 p.m. <b>Aeróbicos Para Personas Mayores</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Ejercicios Divertidos Para Niños</b> 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	<b>Hora de Lectura</b> 31 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Prevención de Diabetes</b> 3 2 - 4:30 <b>Ejercicio Funky</b> 4 - 4:45 p.m. <b>Zumba Oro</b> 5 - 5:45 p.m. <b>Taller Juvenil Contra la Intimidación</b> 5 - 6:30 <b>Entrenamiento Intenso</b> 6 - 7 p.m.			<p><b>¿Es usted miembro de L.A. Care?</b></p> <p><b>¡Venga a una Orientación!</b></p> <p><b>Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga una tarjeta de regalo.</b></p> <p>* Los miembros de L.A. Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación para Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro (o tutor) de L.A. Care deberá estar presente.</p>	

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio** \*Espacio de las clases es limitado (se dará servicio a los primeros en llegar).

Las clases están sujetas a cambio o cancelación sin previo aviso. *Cuidado de niños disponible durante las clases (4 años en adelante)*



**Esquina de Century y Crenshaw**  
3111 W. Century Blvd, Ste 100  
Inglewood, CA 90303



**Horario del centro:**  
Lunes a Jueves: 10 a.m. - 7 p.m.  
Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.  
Sábado: 9 a.m. - 12 p.m.  
(El 4º sábado del mes el centro abre de las 8:30 am a 2:30 p.m.)



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®